

## *I. Die österliche Bußzeit als Zeit der inneren Erneuerung: aus der Taufe leben*

Es ist nicht leicht, in kurze Worte zu fassen, was die Kirche meint, wenn sie von „Buße“ spricht. Eine Frau hat es einmal so gesagt: „Neulich war ich in unserem Wohnzimmer beschäftigt. Plötzlich fiel mir auf, dass an einer ganz bestimmten Stelle des Raumes das Licht so durch die Fensterscheibe fiel, dass es sich in den Regenbogenfarben brach. Ich versuchte, diesen Punkt festzumachen, und ich stellte fest, dass das Phänomen wirklich nur an einem ganz bestimmten Ort auftrat. Sobald ich mich vor- oder zurückbeugte, war es verschwunden. Da ging mir auf, was Buße und Umkehr bedeutet: sich auf die Suche nach jenem Punkt zu machen, an dem das Leben zu leuchten und in allen Farben zu strahlen anfängt.“ In der Taufe haben wir diesen „Punkt“ gefunden und gefeiert. Aber es ist nicht leicht, dabei zu bleiben. Deshalb gibt uns die Kirche vom Evangelium her und aus ihrem reichen Erfahrungsschatz Mittel an die Hand, die uns helfen können, dass unser Leben wieder „stimmig“ wird. Besonders in der österlichen Bußzeit dürfen wir sie nutzen, damit wir zu Ostern unsere Taufentscheidung bewusst erneuern können.



### **Ansprechpartner**

Erzbischöfliches Generalvikariat  
Pastorale Dienststelle  
Danziger Straße 52 a  
20099 Hamburg

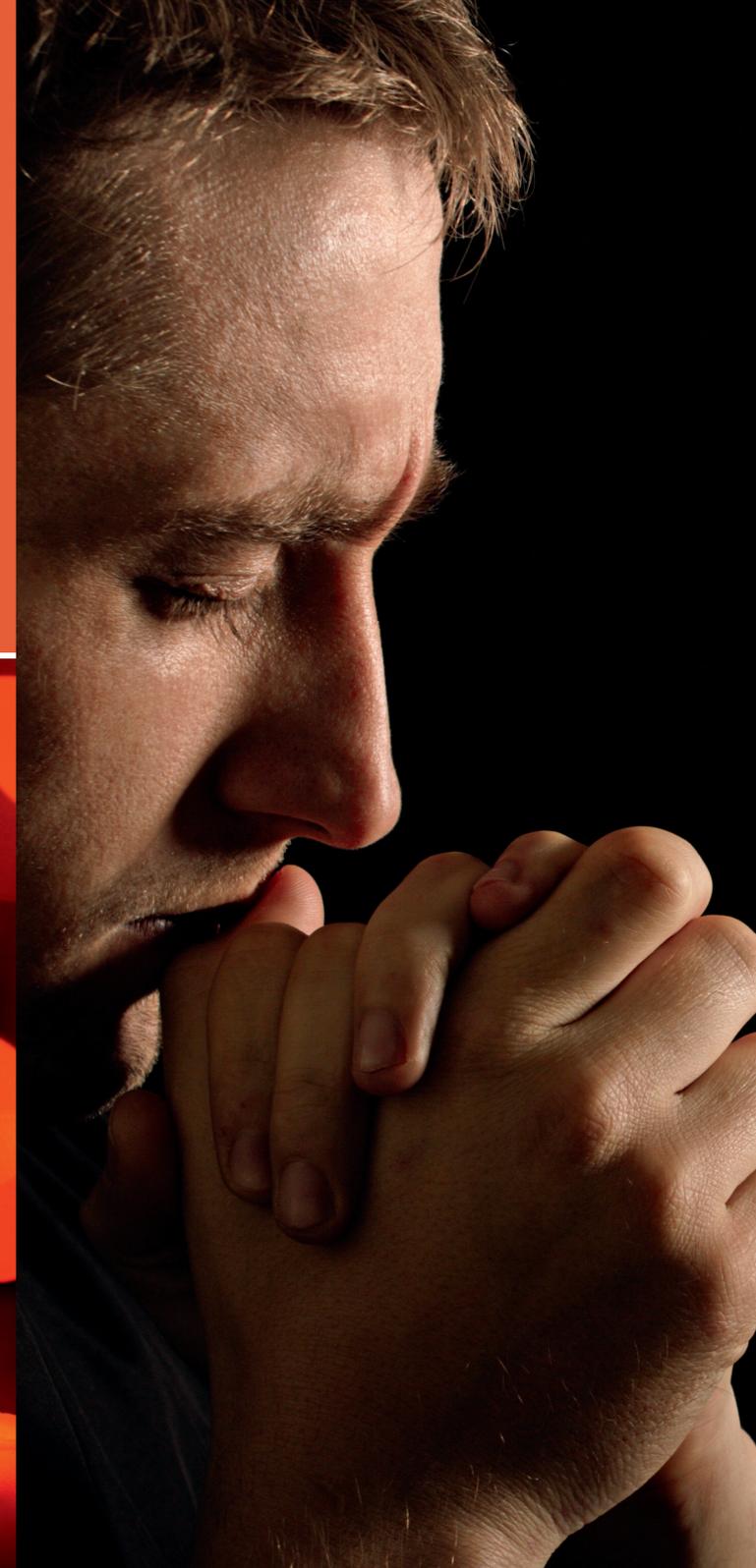
Bischöfliches Generalvikariat  
Hauptabteilung Pastoral  
Domhof 18–21  
31134 Hildesheim

Bischöfliches Seelsorgeamt  
Domhof 12  
49074 Osnabrück

Bischöflich Münstersches Offizialat  
Abteilung Seelsorge  
Kolpingstraße 14  
49377 Vechta

Buße

# Umkehr zum Leben



## 1. Gebet

Ohne das Gespräch mit Gott können Christen nicht leben. Das tägliche Gebet gehört zu einem christlichen Leben wie das Atemholen zum leiblichen Dasein. Die österliche Bußzeit kann dazu dienen, es wieder bewusst einzuüben. Dazu gehört eine gewisse Disziplin. Im kirchlichen Gebet- und Gesangbuch „Gotteslob“ finden sich viele gute Anregungen für das tägliche Gebet.

## 2. Fasten und Verzicht

Es kann leicht geschehen, dass wir nicht mehr Wünsche und Bedürfnisse haben, sondern dass unsere Wünsche und Bedürfnisse „uns haben“. Bewusster Verzicht kann uns dann helfen, unsere Freiheit wiederzuerlangen, offen zu werden für Gott und die Menschen und mit anderen zu teilen.

## 3. Werke der Nächstenliebe

Meistens merken wir es gar nicht selbst, sondern nur die anderen, dass wir hart und unbarmherzig werden in unserem Reden und Tun. Wir können aber unser „kaltes“ Herz wieder erwärmen, wenn wir unseren Blick bewusst auf die Menschen in leiblicher oder seelischer Not lenken und uns ihnen zuwenden. In der österlichen Bußzeit hält uns die Kirche dazu an, entsprechend unserer wirtschaftlichen Lage eine finanzielle Gabe für die Hungernden und Notleidenden zu spenden (z. B. in Form der Misereor-Kollekte).

## 4. Bereitschaft zur Versöhnung

Zerwürfnisse und Streit belasten uns, und wir leiden darunter. Wo immer Menschen aneinander schuldig werden, braucht es den Weg zum anderen, das ehrliche Eingeständnis der Schuld und die Bitte um Vergebung. Dies erfordert Selbstüberwindung, kann aber befreiende und beglückende Erfahrungen ermöglichen. Die Kirche lädt uns ein, solche Wege der Versöhnung besonders in der österlichen Bußzeit zu suchen.



## II. Besondere Tage der Buße

### Aschermittwoch und Karfreitag

Am Aschermittwoch beginnt die Kirche gemeinsam ihren österlichen Weg. Als äußeres Zeichen der Bußgesinnung lassen wir uns die Asche auflegen. Wir machen uns bereit, in der Osternacht das Taufversprechen bewusst und entschieden zu erneuern und in dankbarer Freude mit Christus das Ostermahl zu halten.

Am Karfreitag begeht die Kirche in der Feier des Leidens und Sterbens Christi das Gedächtnis des gekreuzigten Herrn.

Aschermittwoch und Karfreitag sind strenge Fast- und Abstinenztage. Erwachsene vom vollendeten 18. Lebensjahr bis zum Beginn des 60. Lebensjahres beschränken sich an diesen Tagen auf eine einmalige Sättigung sowie eine kleine Stärkung zu den beiden anderen Tischzeiten und verzichten auf Fleischspeisen. Alle Katholiken ab dem 14. Lebensjahr verzichten an diesen Tagen auf Fleischspeisen. Sinnvoll ist das auch an den anderen Freitagen im Jahr. Durch Krankheit, auf Reisen, an fremdem Tisch oder durch schwere körperliche Arbeit kann jemand am Verzicht verhindert sein.

## III. Die Umkehr feiern

### 1. Bußgottesdienst

In der Feier von Bußgottesdiensten wird besonders deutlich, dass die Kirche eine Kirche der Sünder und zugleich Ort und Zeichen der Versöhnung ist. Gemeinsam rufen wir das Erbarmen Gottes herab und erbitten im Namen Christi Versöhnung mit Gott und miteinander. Im Advent und in der österlichen Bußzeit dienen solche Gottesdienste der guten Vorbereitung auf die kommenden Hochfeste. Sie haben einen eigenständigen Charakter, sind aber kein Ersatz für das Sakrament der Versöhnung, das Bußsakrament.

### 2. Sakrament der Versöhnung (Beichte)

Im Sakrament der Versöhnung wird uns durch den Priester in der Vollmacht Christi die Vergebung unserer Sünden und damit Versöhnung geschenkt. Dies setzt voraus, dass wir unsere Schuld aufrichtig bereuen und sie persönlich bekennen. Ein konkretes Bußwerk unterstreicht die Umkehr.

Es kann geschehen, dass wir uns in einer wichtigen Sache wesentlich und willentlich gegen die Weisung Gottes entschieden haben. Wir spüren die Schwere unseres Versagens und verstehen, dass die Kirche hier von einer „schweren“ Sünde spricht.

Als katholische Christen beichten wir unsere schweren Sünden wenigstens einmal im Jahr. Die Kirche rät aber auch jenen, die sich keiner schweren Sünde bewusst sind, dass sie in überschaubaren Zeitabständen das Bußsakrament empfangen. Das Aussprechen der Schuld, wie es beim Empfang des Bußsakramentes geschieht, kann hilfreich sein und dazu beitragen, dass wir uns entschiedener vom Bösen abwenden. Darüber hinaus hilft uns das Bußsakrament, unsere Grundeinstellung zu überprüfen und tiefer liegende Fehlhaltungen zu entdecken.

## IV. Die Feier des Lebens am Sonntag, dem Tag des Herrn

Die österliche Tischgemeinschaft mit dem Herrn ist für uns lebensnotwendig. Als Christen ist es uns eine innere Verpflichtung, an jedem Sonntag und gebotenen Feiertag die Heilige Messe mitzufeiern. Wo die Teilnahme an der Eucharistiefeier am eigenen Wohnort nicht möglich und die Teilnahme in der Nachbargemeinde nicht zumutbar ist, wird empfohlen, dass sich die Gläubigen dort zu einer Wort-Gottes-Feier versammeln. Damit wird dann auch der Sinn des Sonntagsgebotes erfüllt. An Ostern feiert die Kirche in der Freude des neuen Lebens gemeinsam das große Fest der Erlösung: Tod und Auferstehung des Herrn. Um diese österliche Freude mitzuvollziehen, nehmen wir katholischen Christen wenigstens einmal im Jahr in der österlichen Zeit (Aschermittwoch bis Pfingsten) an der Eucharistiefeier teil und empfangen dabei auch die heilige Kommunion. So werden wir für den Weg des Lebens mit Gott neu ermutigt und gestärkt.

